Alegerile ORGANELOR SPORTIVE SINDICALE

Cei mai buni dintre cei buni

Privești în jurul tău și sufletul îți crește de bucurie. Poate fi oare bucurie mai mare decât aceea de a vedea crescând oamenii, de a-i vedea cum se schimbă pe zi ce trece, devenind mai conștienți, mai puternici, mai buni... Intr'adevăr, este greu să spui care e cel mai bun dintre ei... Iar acest lucru se întâmplă în special atunci când ți se cere să alegi pe cei mai buni dintre tovarășii tăi într'o muncă de conducere. Căci a fi conducător, înseamnă în primul rând să fii exemplu pentru toți ceilalți, să fii convins de importanța muncii pe care trebue s'o duci la îndeplinire, să iubești munca ce ți-a fost încredințată și să-i faci și pe ceilalți s'o iubească...

Și aceasta cu atât mai mult cu cât alegi pe acei care vor avea menirea să muncească în domeniul culturii fizice și al sportului. Căci este de neconceput să muncești cu spor în domeniul sportului fără ca tu însuți să fii convins de importanța acestei munci.

Și tocmai deaceea, atunci când în adunarea generală ridici mâna pentru a-ți da votul unui tovarăș propus în consiliul colectivului sportiv, trebue să fii convins că a. ales pe cel mai bun dintre cei buni...

STAHANOVISTA MARGA ENE

Marga Ene

In secția de năvădit dela Industria Bumbacului B era liniște. Apiecate deasupra mașinilor, muncitoarele lucrau de zor. Ne-am apropiat de mașina la care lucra stahanovista Marga Ene. Mâinile ei harnice se mișcau cu repeziciune și îndemânare. Am început să vorbim cu ea...

...Când, cu 15 ani în urmă, a păsit pe poarta fabricii, privind timidă și cu teamă în jurul ei, Marga Ene era un copil. Nu avea mai mult decât 14 ani. Pe atunci era firesc ca un copil să roboteaască din greu pentru o bucată amară de pâine.

Dar anii au trecut. Copila timidă și firavă de eri este astăzi stahanovistă. O cunoaște multă lume. Toți o admiră pentru hărnicia ei, pentru bunăvoința și dragostea ei față de tovarășele de muncă, pentru dragostea ei față de sport..

Marga iubea sportul și acum 15 ani. Dar pe atunci cine ținea seama de aceasta! Visul ei s'a realizat abia de curând. Gimnastica, voleiul, atletismul, tenisul de masă, sunt sporturi pe care Marga Ene le practică astăzi cu drag. Dar mai mult decât atât, ea folosește fiecare prilej pentru a îndemna și pe tovarășele ei de muncă să vină pe terenurile de sport, să le facă să înțeleagă minunatele binefaceri ale sportului. In acelaș timp, ea s'a dovedit o activistă destoinică, muncind în cadrul comisiei de pregătire și examinare GMA. Roadele muncii ei entuziaste nu s'au lăsat mult timp așteptate...

Iată dece sute de mâini s'au ridicat fără ezitare atunci când unul din delegați a propus-o pe stahanovista Marga Ene în consiliul colectivului sportiv Flamura Roșie Industria Bumbacului B. Titlul ei de stahanovistă, dragostea ei față de muncă și de sport constituiau cea mai bună garanție că ea își va îndeplini cu cinste sarcinile în domeniul muncii sportive...

...Am plecat dela Industria Bumbacului B. lăsând-o pe Marga Ene tot aplecată deasupra lucrului. Aceleași mâini care pe terenul de sport știu să arunce cu precizie mingea, care știu să dea atâtă grație exercițiilor pe care le execută, alergau neobosite pe firele de năvădit...

INSPECTORUL UZINAL CU PROTECȚIA MUNCII NICOLAE GHEORGHE

Urmărind necontenit mersul mașinilor care taie buturi groși de lemn, prefăcându-i în bucăți mici și apoi în bețe de chibrituri, inspectorul uzinal cu protecția muncii Nicolae Gheorghe se îngrijește cu multă conștiinciozitate de apărarea sănătății și a vieții muncitorilor dela Fabrica de Chibrituri din Capitală.

După orele de producție, el se îndreaptă cu pas sprinten spre terenul de sport al fabricii. Il vezi

Nicolae Gheorghe

jucând fotbal ori volei, sau fugind alături de alte sute de tineri în întreceri de cros. Dar tov. Nicolae Gheorghe nu este numai sportiv ci, în acelaș timp, el este și un activist de seamă al colectivului sportiv. El a știut să îmbine activitatea profesională cu cea sportivă, obținând în ambele direcții rezultate frumoase. Datorită muncii lui neobosite s'a întărit baza materială a colectivului sportiv, au fost amenajate o serie de baze sportive (terenuri de volei și baschet) etc., fapt care a făcut posibilă lărgirea întregii activități sportive.

Pentru munca sa rodnică și pentru dragostea lui față de activitatea sportivă, cu prilejul alegerilor organelor sportive sindicale, masele de sportivi l-au reales pe tov. Nicolae Gheorghe în consiliul colectivului sportiv. Deacum încolo el va munci cu și mai multă râvnă pentru îndeplinirea sarcinilor care l-au fost încredințate. Angajamentul luat în adunarea generală va trebui îndeplinit sută la sută, aceasta cu atât mai mult cu câtropotele de aplauze care au răsunat cu prilejul alegerii lui sunt o garanție că cei care l-au ales sunt hotărîți să-l sprijine în activitatea sa.

★

Asemenea muncitorilor dela Industria Bumbacului B și dela Fabrica de Chibrituri din Capitală, peste tot în cadrul alegerilor organelor sportive sindicale au fost aleși în consiliile colectivelor sportive, tovarăși cu dragoste față de sport, fruntași în producție, oameni care și-au meritat prin munca lor această cinste.

Să le dăm tot sprijinul pentru ca ei să-și poată îndeplini cu succes frumoasele sarcini care le-au fost încredințate.

CAMPIONATUL R. P. R. DE POLIATLON G. M. A.

După ce s'au întrecut cu mult entuziasm în prima etapă a campionatului de poliatlon G.M.A., mii și mii de tineri de pe întreg cuprinsul țării au luat parte la etapa II-a, desfășurată pe centre de raioane. Numeroase comitete raionale C.F.S. au căutat să instruiască cât mai bine comisiile raionale de control G.M.A. care, la rândul lor, au desfășurat o rodnică activitate în organizarea și desfășurarea celei de a doua etape. De pildă, comisiile raionale de control G.M.A. de pe lângă comitetele raionale C.F.S. Reșița, Mediaș, Pitești etc., s'au străduit să respecte întocmai regulamentul acestei competiții, lucru ce a contribuit la buna desfășurare a etapei. In alte raioane, nici până astăzi nu s'a desfășurat etapa a II-a, nici nu a existat preocupare pentru popularizarea și cunoașterea acestei competiții sportive în toate colectivele sportive. In această situație se găsesc raioanele Cluj, Turda, Moldova Nouă, Mehadia, etc.

Etapa III-a, care va avea loc la 11 Octombrie în toate centrele de regiune, va fi organizată de comitetele regionale C.F.S. Din partea tuturor comitetelor raionale C.F.S. se cere o cât mai serioasă atenție în vederea pregătirii acestei etape. Vor trebui angrenate toate cadrele tehnice și dusă o susținută muncă de pregătire în toate colectivele ai căror sportivi vor participa la etapa de regiune. Vor trebui intensificate antrenamentele pentru trecerea normelor, atât pentru femei, cât și pentru bărbați, mai cu seamă la cursa cu obstacole (normă generală G.M.A. gradul II) și la gimnastica generală G.M.A. gradul II.

Reamintim comisiilor regionale de control G.M.A. unele puncte din regulamentul poliatlonului G.M.A., care vor trebui cunoscute din vreme de participanții la etapa III-a. Incepând cu etapa regională, proba de cros se înlocuiește cu o alergare de 3.000 m. plat pentru bărbați și cu 1.000 m. plat pentru femei.

Probele se vor organiza conform regulamentelor sporturilor respective și după condițiile fixate prin regulamentul complexului sportiv de stat G.M.A.

Maeștrii sportului și sportivii clasificați categoria I-a, precum și cei cari au performanțe echivalente cu normele acestor două categorii, vor participa la campionatul de poliatlon G.M.A., începând cu etapa regională. Tot din etapa III-a, participanții vor trebui să prezinte brevetul de purtător al insignei G.M.A. gradul I sau F.G.M.A.

Etapa IV — finala — se va desfășura la Sighișoara în zilele de 24—25 Octombrie și va fi organizată de către Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport de pe lângă Consiliul de Miniștri.

Comitetele raionale și regionale C.F.S., conștiente de marea sarcină ce le revine în organizarea și pregătirea sportivilor participanți la cea de a III-a etapă, în care vor fi desemnați finaliștii, au sarcina să studieze cât mai bine modul cel mai corespunzător pentru desfășurarea întrecerilor din această etapă.

Știri G. M. A.

Colectivul sportiv Spartac din Focșani a înregistrat frumoase rezultate pe linia complexului G.M.A. reușind să depășească obiectivele anuale de plan cu 50 la sută. Zilnic trec probele pentru insigna G.M.A. gradul II, zeci și zeci de tineri care, în cinstea alegerilor organelor sportive sindicale, și-au luat angajamentul să fie primii în producție, primii în sport. Printre aceștia se numără și stahanovistul Ștefan Golumbovici, strungarul stahanovist Emilia Pascu, fruntașa în producție Ana Sprinceană etc.

AURELIAN AXENTE
corespondent

O intensă activitate în domeniul complexului G.M.A. depune și colectivul sportiv Metalul din Arad, care a depășit cifra de plan pe întregul an. La colectivele sportive Metalul Iosif Rangheț și Flamura Roșie depășirile de plan se ridică la 7 la sută. Printre cei care au trecut normele G.M.A. gradul II se află componenții echipelor de handbal și gimnastică, antrenorul de fotbal Szabo, precum și fotbaliștii Voicu, Meszaroș Tica, șahistul Grozescu etc.

PUIU MARIAN
corespondent

Datorită unei munci intense și bine organizate, colectivele sportive din raionul Curtea de Argeș au reușit să depășească cifra de plan la purtători G.M.A. și F.G.M.A. cu 300 la sută, respectiv, 330 la sută.

Aceste succese se datoresc în mare parte comitetului raional C.F.S., care a asigurat condiții optime pentru trecerea acestor norme, precum și instructorilor voluntari care s'au preocupat de această problemă. Printre colectivele sportive fruntașe se numără și colectivul G.A.S. Bălănești și colectivul Progresul.

GHEORGHE PASCU
corespondent

★

Duminică dimineața, la ora 8, pe Stadionul Tineretului din Capitală, va avea loc faza de oraș a campionatului de poliatlon G.M.A.. La acest campionat vor participa primii cinci clasați, băeți și fete, la faza pe raion, toți sportivii categoria I-a, precum și numeroși maeștri ai sportului.

Campionatul de cros pe echipe al R. P. R. „Să întâmpinăm 7 Noembrie"

Sfaturi pentru tine, tânăr crosist

Dragă prietene,

Știu că îți place mult sportul. De acest lucru m'am convins de fiecare dată când te-am văzut antrenându-te sau concurând plin de entuziasm pe terenurile de sport. Iar acum când ți s'a oferit ocazia să sărbătorești și printr'o întrecere sportivă glorioasa aniversare a Marii Revoluții Socialiste din Octombrie, te-ai grăbit să iei startul în întrecerile de cros „Să întâmpinăm 7 Noembrie".

Am văzut că te-ai pregătit cu sârguință pentru a te prezenta cât mai bine la startul primei etape. Acum, după ce te-ai calificat pentru a doua etapă, când se vor întrece cei mai buni concurenți din tot natonul, dorința ta de a te califica mai departe este mai greu de îndeplinit, dar nicidecum imposibilă. Va trebui numai să te antrenezi cu și mai multă seriozitate, să depui un efort mai mare la antrenamente.

Pentru a-ți veni în ajutor, ție și tuturor prietenilor mei participanți la cros, îți indic un program de antrenament pentru două săptămâni. Vei afla astfel cum trebue să te pregătești, ceeace este bine să faci și ceeace nu este bine să faci în această perioadă.

Să încep cu probleme generale. In primul rând să știi că nu e bine să alergi cu batista la gură. Este o greșeală foarte mare și în acelaș timp foarte des întâlnită printre participanții la crosuri. Alergând cu batista la gură respirația se face greu, iar organismul nu se mai poate alimenta cu oxigenul necesar. Caută deci să respiri mai mult pe nas, unde aerul înainte de a ajunge în plămâni, se încălzește și se curăță de impurități. Este bine să expiri pe gură.

Pentrucă crosul este o alergare pe teren variat va trebui să te antrenezi și tu tot pe un teren asemănător: alergare prin pădure, pe arătură, sărituri peste mici obstacole (șanțuri cu apă, garduri), etc. Atunci când alergi pe arătură trebue să fii atent unde calci și cum calci, pentrucă pe de o parte te poți „sufoca" repede, iar pe de altă parte, fiind neatent, poți călca în vreo groapă care oricât de mică ar fi îți poate aduce leziuni sau luxații.

Deasemeni, trebue să faci antrenament la urcatul și coborîtul dealurilor. Pentru a urca mai ușor, corpul trebue să fie aplecat în față, pentrucă în această poziție echilibrul poate fi mai bine păstrat. Pașii trebue să fie mai mărunți. Dimpotrivă, atunci când cobori un deal, pașii trebue să fie mai mari iar echilibrul se face din mâini, depinzând în mare măsură de înclinația pantei.

Cu două săptămâni înaintea concursului, trebue să faci antrenamente fari de alergare prin pădure sau arătură, pe distanțe aproximativ egale cu proba la care vei participa. Știi doar că în etapa a doua, ca senior, va trebui să alergi 5.000 de metri. Pentru aceasta, la antrenamente vei alerga pe 6—7 km., după următorul program:

Luni: vei alerga această distanță în pădure sau prin parcuri în tempo variat, adică 400 m. încet și 200 m. mai tare până când acoperi distanța.

Marți: vei înlocui tempoul variat cu unul uniform, pe o distanță de numai 5—6 Km.

Miercuri: pauză. Poți face ușoare exerciții de gimnastică.

Joi: după ce te antrenezi 3.000 de metri parcurgându-i în tempo uniform, faci o pauză de 10 minute și apoi continui antrenamentul cu încă 2.000 de metri, tot în tempo uniform dar ceva mai repede decât primii 3000 m.

Vineri: de data aceasta distanța se mărește din nou la 6—7 km. parcurși în tempo variat, mărind progresiv distanțele, astfel: 100 m. tare, 200 m. încet, 200 m. tare, 200 m. încet, 300 m. tare, 300 m. încet, 400 m. tare, 200 m. încet, repetat de două-trei ori.

Sâmbătă: din nou pauză.

Duminică: faci o alergare ușoară, plăcută, pe distanța care o dorești, mai mult pentru distracție și pentru a nu pierde continuitatea în antrenament. Din timp în timp vei face exerciții de respirație.

In ultima săptămână înaintea concursului, te vei antrena ceva mai ușor, fără să mai tragi pentru viteză. Distanța pe care o vei parcurge va fi în mod regulat de 6—7 km. Astfel, Luni și Marți vei alerga distanța în tempo uniform. După ce te vei odihni Miercuri, Joi vei alerga din nou 6—7 km, fără însă să forțezi. Vineri, din nou pauză, iar Sâmbătă pe seară, indiferent dacă concursul de Duminică este dimineața sau după masa, vei face o încălzire ușoară, adică exerciții de gimnastică pentru respirație și câteva sprinturi.

In aceste două săptămâni te vei alimenta normal. Totuși, este bine dacă poți să eviți grăsimile, ciorbele grele, sosurile și tocătura, adică în general mâncărurile care se digeră greu.

In Duminica concursului, dacă trebue să alergi la ora 10, să mănânci dimineața pe la 6,30—7,00, o mâncare ușoară fără grăsimi sau unt, de preferință ceai cu mult zahăr și cu biscuiți.

Inainte de concurs cu vreo 30 minute vei face o încălzire (așa cum am arătat mai sus), timp de 20 minute. Incălzirea are scopul să pună sângele în mișcare, să „încălzească" organismul. După aceea te odihnești 10—15 minute. Incălzirea o faci în trening și rămâi îmbrăcat așa pentru a păstra căldura corpului. Nu vei porni în cursă cu chiloți sau maiou cu care ți-ai făcut încălzirea, pentrucă pot fi umezi din cauza transpirației. Iți vei pune deci echipament uscat. Pantofii de tenis din picioare să nu fie noi, pentrucă te pot jena.

Atunci când pornești în cursă, să nu pleci tare dela început pentrucă mai încolo te poți sufoca și poți pierde alergarea. Dimpotrivă, trebue să-ți dozezi în așa măsură forțele ca să te menții și pentru a doua parte a cursei și în special pentru finiș. La plecare, ferește-te de busculadă.

După ce ai trecut linia de sosire, mai alergi ușor câteva minute, pentru ca respirația să-ți revină la normal și apoi îți îmbraci treningul. Dacă este posibil e bine să faci un duș cald-rece alternativ.

Luni după concurs, pentru a-ți menține forma pentru etapa viitoare, trebue să faci o alergare ușoară timp de 20 minute. Odată cu trecerea zilelor, vei mări treptat și distanțele de antrenament și timpul necesar pentru acesta.

Eu dragă prietene îți doresc succes.

NICOLAE BUNEA
Recordman al R.P.R.
la 5.000 m. plat